

1.良く噛む！

食事の時、ひと口20回は噛むようにしましょう。
よく噛むと、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満防止など健康効果を生み出します。



大切な 歯やお口を守る 7か条！



7.唾液を出そう

唾液には、むし歯の予防や殺菌作用など多くの働きがあります。
「唾液腺マッサージ」で検索！



2.セルフケア

ブラッシングで歯垢をしっかり落としましょう。
歯間ブラシやフロスを活用しましょう。



3.正しい食習慣

決まった時間にバランスの良い食事を摂りましょう。
甘いものをダラダラ食べるとむし歯になりやすい環境になります。



4.フッ素の活用

フッ素配合の歯磨剤やジェルを活用することで歯の表面が強化されます。
学校などでフッ化物洗口を実施するとさらに効果アップ！



5.かかりつけ歯 科医をもとう

定期健診を受けましょう。
磨きづらい部分はクリーニングしてもらいましょう。



6.お口の体操

お口の体操は口の機能低下を防ぎ、脳への刺激にもなります。
「健口体操」で検索！



歯やお口は、食べる、会話する、呼吸するなど、日常生活において重要な器官です。
沖縄県の平成29年度3歳児むし歯有病者率と及び12歳児の一人平均むし歯数は、全国ワースト1位で、全国平均と比較すると大きな健康格差があります。

また、歯を失う原因の第1位は歯周病で、日本人の40歳代の約45パーセントは歯周病に罹っているといわれています。

さらに歯周病は糖尿病や肥満、動脈硬化、心疾患、肺炎と体全体に関わっていますので、歯やお口の健康管理を行うことが全身の健康づくりへと繋がっています。むし歯や歯周病にならないためにも歯やお口のケアが重要です。

みんなで「大切な歯やお口を守る7か条」を実践しましょう！